

6月給食だより

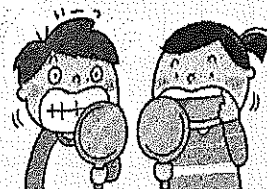


太田市立九合小学校

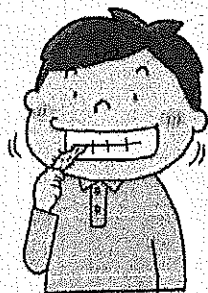
梅雨の時期になり、これからは気温と湿度が高くなる日が増えてきます。天候が不順で体調を崩しやすくなる時期です。1日3回栄養バランスのとれた食事をしっかり食べ、健康管理に注意して過ごしましょう。

6月4日～10日は歯と口の健康週間

歯と口の健康を守ることは、食事をする上でとても大切なことです。自分の口の中を鏡で見てみましょう。気になることはありませんか？この1週間にきっかけにして、家族で健康な歯についてぜひ話題にしてみてください。



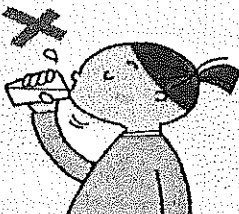
かむ力を
つけよう！



かむ回数を増やすために



かみごたえのある食べ物を食べる

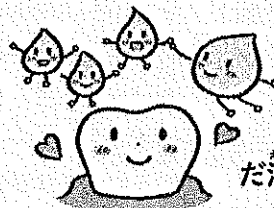


飲み物や汁物などの水分で流し込まない



食材を大きく切る

かむことで、だ液がよくでます。だ液には消化を助け、味覚を高め、口の中を清潔に保つ働きがあります。また、歯の表面を修復し、むし歯を予防する作用もあります。



だ液のパワー

「親と子の食育セミナー」参加者募集のお知らせ



夏休みに、親子での調理実習と栄養士による食育指導「親と子の食育セミナー」を実施いたします。一緒に、楽しく食について学びましょう。ぜひご応募ください。

- 日時会場：令和7年7月29日(火)または30日(水) 10:00～14:30(受付9:45～)
沢野行政センター(太田市高林西町882-5) ※両日同様の内容で実施します。
- 対象：太田市内の小学生とその保護者 ●参加費：1人400円 ※保険代を含む 当日集金します
- 献立：ごはん あじの薬味ソース 塩昆布和え 手作りすいとん ヨーグルト和え 牛乳(予定)
※材料にアレルギー物質28品目のうち「乳、ごま、豚肉、小麦、大豆、もも」を含む原材料を使用します。
- 定員：各日親子 15組(応募多数の場合は抽選とし、結果は後日連絡いたします)
- 申込み：令和7年6月17日(火)午後5時までに web申込み(右2次元コードより)
web申込できない場合は、学校施設管理課までお問合せください。

※未就学児の同伴は、ご遠慮ください。



申込用2次元コード

問い合わせ：太田市教育委員会 学校施設管理課 学校給食係
(TEL) 0276-20-7086



6がつ こんだてひょう

太田市立九合小学校

6月4日から10日は歯と口の健康週間！大切な歯を守りましょう

日曜		こんだて		おもな ざいりょうと はたらき						たんぱく質(g)	
				からだをつくる(赤)		からだをよしの 体の調子をととのえる(緑)		エネルギーのもとになる(黄)		たんぱく質(g)	
		主食・飲みもの	おかず	1群	2群	3群	4群	5群	6群	脂肪(g)	
2	月	ごはん	にくだんご	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ えだまめ	ごはん	あぶら	579	
		しんじゅがのそぼろに	とりにく	わかめ	だいこん	じゃがいも	さとう	かたくりこ	21.7		
3	火	ソフトフランス	とんこつラーメン	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	もやし キャベツ	パン	あぶら	558	
		いちごジャム	ツナサラダ	なると		ねぎ きゅうり	ちゅうかめん	さとう ジャム	23.3		
4	水	ごはん	いわしのうめ	いわし	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう こんにゃく	ごはん	あぶら	610	
		くきわかめのきんぴら	さつまあげ	くきわかめ	ごまつな	だいこん えのきたけ	さとう	ごま	24.1		
5	木	ごはん	あおなのみそしる	あぶらあげ		ねぎ	じゃがいも	ごまあぶら	21.1		
		ココアあげパン	しおワシタンスープ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ きゅうり	パン	あぶら	558	
6	金	ごはん	かみかみあえ	なると		にら	ねぎ だいこん	ワシタン	ごま	22.6	
		みそだれやきにく	いかに		もやし	さとう	ごまあぶら	20.1			
9	月	ごはん	みそだれやきにく	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ とうがん	ごはん	あぶら	584	
		とうがんスープ	とりにく	にら	ねぎ しいたけ	かたくりこ	ごまあぶら	26.0			
10	火	ごはん	こくとうビーンズ	だいす			じゃがいも	ごま	18.2		
		とりにく	だいす	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう だいこん	ごはん	あぶら	561		
11	水	ごはん	たまご	たまご		にら	ねぎ はくさいキムチ	ごはん	ごま	25.3	
		スタミナじる	ぶたにく		キャベツ えのきたけ	さとう	ごまあぶら	21.2			
12	木	わかめごはん	こがねに	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	こんにゃく たまねぎ	ごはん	あぶら	559	
		かりかりじゃこサラダ	なまあげ	かたくいわし	たけのこ だいこん	さとう	ごま	22.0			
13	金	ごはん	きゅうにゅう	わかめ		きゅうり	じゃがいも	ごまあぶら	16.6		
		さばのみそに	さば	ぎゅうにゅう	にんじん	きりぼしだいこん しいたけ	ごはん	あぶら	648		
14	土	ごはん	きりぼしだいこんのにつけ	さつまあげ		こんにゃく だいこん	さとう	ごまあぶら	26.4		
		けんちんじる	とうふ あぶらあげ	ごぼう ねぎ	じゃがいも	23.5					
15	日	ココアパン	のりしおポテトフライ	ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん	きゅうり コーン	パン	あぶら	700	
		チーズサラダ	あおのり	ごまつな	キャベツ たまねぎ	じゃがいも		21.3			
16	月	ごはん	カレースープ	チーズ					28.0		
		ぶたにくのなんぶやき	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ だいこん	ごはん	あぶら	602		
17	火	ごはん	やさいたつぶりみそしる	あぶらあげ	わかめ	えのきたけ キャベツ	じゃがいも	ごま	26.5		
		マスカットゼリー	かつおぶし			さとう ゼリー		18.9			
18	水	ごはん	ホイコーロー	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ たまねぎ	ごはん	あぶら	610	
		あげぎょうざ	とうふ	ピーマン	しいたけ	さとう はるさめ	ごまあぶら	21.9			
19	木	ごはん	はるさめスープ			ごまつな	かたくりこ		21.6		
		せわりコッパ	やきそば	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ たまねぎ	パン	あぶら	551	
20	金	ごはん	こんにゃくサラダ		わかめ	にら	もやし こんにゃく	ちゅうかめん	ごま	23.5	
		さんまのしょうがに	さんま	ぎゅうにゅう	にんじん	きゅうり コーン	さとう	ごまあぶら	17.0		
21	土	ごはん	こもくめ	だいす とりにく		ごぼう	ごはん	あぶら	636		
		いなかじる	さつまあげ なまあげ	ごまつな	ごぼう	さとう	ごまあぶら	28.0			
22	日	ミルクパン	ぶたにくのワインソースに	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しめじ	パン	あぶら	607	
		ABCスープ	ベーコン	ごまつな	キャベツ りんご	マカロニ		27.9			
23	月	ごはん	オレシ				オレシ	じゃがいも		21.7	
		ぶたどん	(ぶたどんのく)	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しらたき	ごはん	あぶら	562	
24	火	ごはん	トックスープ	わかめ		ごまつな	ねぎ えのきたけ	さとう	ごま	21.8	
		ひとくちゼリー (りんご)	しいたけ			もち ゼリー	ごまあぶら	14.7			
25	水	オムライス	(チキンライスのく)	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ	ごはん	あぶら	556	
		(とろとろスクランブルエッグ)	たまご ぶたにく	ピーマン	しめじ	じゃがいも		22.8			
26	木	ごはん	ラビオリスープ	ウインナー			ごむぎ		17.5		
		ハンパキンパン	わふうスパゲティ	ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ	パン	あぶら	587	
27	金	ごはん	コールスローサラダ	いか			しめじ きゅうり	スパゲティ	ドレッシング	22.2	
		ソースかつ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	コーン		20.9			
28	土	ごはん	とりにくとだいすのソテー	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たけのこ しいたけ	ごはん	あぶら	640	
		だいこんのみそしる	とりにく だいす	ピーマン	だいこん ねぎ	パンご さとう	ごまあぶら	27.3			
29	日	よこぎりまる/パン	ハンバーグトマトソース	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	えのきたけ	かたくりこ		22.4	
		コーンクリームスープ	ぶたにく	トマト	たまねぎ しめじ	パン	さとう	あぶら	643		
30	月	ごはん	パセリ				コーン	じゃがいも		27.9	
		むぎごはん	おおたのなつやさいカレー	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ スズキーニ	マカロニ		24.6	
31	火	ごはん	おおたのえだまめ			トマト	なす えだまめ	むぎごはん	あぶら	642	
		きゅうにゅう					じゃがいも		24.2		
学校給食 おおたをたべようの日 ～イチオシやさいをあじわおう～											
32	水	ごはん	マーボーとうふ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ ねぎ	ごはん	あぶら	568	
		パンパンジーサラダ	だいす とうふ	にら	しいたけ もやし	さとう	ごまあぶら	25.6			
33	木	ごはん	きゅうにゅう	とりにく			きゅうり キャベツ			18.4	

※野菜はすべて加熱してあります。

※都合により献立を変更することがあります。御了承ください。

※牛乳・お米・太字の野菜は太田市産の農産物です。



毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。生涯にわたって健康にすごすために、「食」について考えてみましょう！